



# EL ARO



*Tu revista...*





iDisfruta del **amor**  
y la **amistad**  
con **nosotros!**

iHaz tus reservaciones!

[f Restaurante Kam Mun](#) [4807-9879](#)





# REVISTA DIGITAL GRATUITA

*revistaelaro@gmail.com | www.revistaelaro.com*

DISEÑO

***Revista El Aro***

REDACCIÓN

***Colaboradores***

VENTAS Y PUBLICIDAD

***ventas.revistaelaro@gmail.com***

TELÉFONO

**+502 4944-3545**

REDES SOCIALES

***facebook.com/RevistaElAro***

***instagram.com/elaro***

***twitter.com/RevistaElAro***

Todos los derechos reservados. ©Copyright 2,024 por Revista El Aro.  
Las publicaciones y su contenido, son de exclusiva responsabilidad de  
quien los emite.

COBÁN, A.V. GUATEMALA. C.A.



# EL ARO

*Tu revista...*



# TABLA DE CONTENIDO

<b>Literatura</b> Cupido, Cuaresma y Capucha. Por Fernando Castillo Arévalo.	<b>6 - 7</b>
<b>Reflexión</b> Dos obstáculos a la voluntad de Dios	<b>8</b>
<b>Consejos</b> Manteniendo la Calma en la Tormenta: Estrategias para el bienestar emocional en tiempos inciertos	<b>10 - 11</b>
<b>Desarrollo personal</b> La Importancia de la Comunicación Efectiva	<b>12</b>
<b>Deportes</b> UEFA Champions League / CSD Cobán Imperial	<b>14 - 15</b>

SILENCIADORES  
VERAPAZ

SILENCIADORES  
VERAPAZ  
COBÁN A.V.

Tel: 4961-6954



- Fábrica de Silenciadores y Escapes para todo tipo de Vehículos y Motos
- Tubo-flex en diferentes medidas
- Catalizadores
- Soldadura Autógena, Eléctrica y de Aluminio Liviano y pesado

6<sup>a</sup>. CALLE ZONA 10, ANILLO PERIFÉRICO. COBÁN, A.V.



Nova Dental



**DESCUBRE LA MAGIA**  
de una Sonrisa Nova

**ESPECIALISTAS EN TI**

¡Atrévete!



NOVADENTAL\_COBAN



## CUPIDO, CUARESMA Y CAPUCHA

Por: Fernando Castillo Arévalo.

### La comercialización del amor.

Flores, chocolates, cartas, arreglos de flores "buchones", flores del patrón y un sin fin de cursilerías más se entregan en una fecha, que para aquellos que creen en el amor eterno y la amistad sincera (los mismos que creen en Santa Claus), es una fecha muy especial. En el día del cariño regresa el sentimiento que tuvimos en infancia esa nostalgia que, como la navidad, nos llena de recuerdos y añoranzas de cuando niños conmemorábamos esa fecha en nuestro centro de estudio con juegos e intercambio de regalos o chocolates; y por supuesto una rica refacción. Hoy día se ha comercializado esta fecha, es una buena oportunidad para que negocios pequeños y emprendedores creativos vendan sus productos con motivo de San Valentín. Por cierto, se celebra en honor a San Valentín, un sacerdote que vivió en Roma durante el siglo III.

La fecha conmemora su martirio, que tuvo lugar el 14 de febrero del año 270 d.C., debido a que casó a muchos jóvenes enamorados de forma oculta, ya que el emperador de esa época lo había prohibido. De aquel original hecho a los ramos "buchones" hay mucho trecho.

### ¿Fe o tradición? Cuestión de dogmas.

Inicia la cuaresma con la imposición de la cruz de ceniza, que es un símbolo para recordar el comienzo de los cuarenta días de penitencia y basados en los antiguos ritos con los que los pecadores convertidos se sometían a la penitencia canónica. Las cenizas proceden de la quema de las palmas y ramos, bendecidos el Domingo de Ramos del año anterior. Estas son rociadas con agua bendita y luego aromatizadas con incienso. Por lo tanto, se cierra todo el ciclo de simbolismo que rodea la Cuaresma y la Semana Santa para el cristianismo.



En mi familia, nunca fuimos católicos, solamente mi abuelo materno, sin embargo, estas festividades siempre fueron conmemoradas y respetadas, así como en muchas familias del pueblo. Esta conmemoración del cristianismo nace a raíz de la fe en la pasión, muerte y resurrección del hijo de Dios. En nuestro país es un conjunto de costumbres y tradiciones, que incluyen gastronomía, devoción y turismo. Al final, cada quien, con sus dogmas y con la pregunta intrínseca sí es más fe o más tradición.

### **¡Aquí esta tu son chabela!**

Con la llegada de la cuaresma, también inician las actividades huelgueras por los estudiantes de la gloriosa y tricentenaria Universidad de San Carlos de Guatemala, finalizando con su desfile bufo el viernes de dolores, el mismo día que nació en 1898 durante el comienzo del gobierno de Manuel Estrada Cabrera.

Esto debido a que el mandatario en un comienzo permitió algunas formas de libertad de expresión para los guatemaltecos. Pueda ser que el germen de su origen haya surgido de la idea de los carnavales, de la lectura del testamento de Judas (leído el sábado de gloria), o bien por la pura gana de tomarse un descanso días antes de la semana mayor. Lo que es cierto, es que ha sido un medio de expresión de los estudiantes universitarios en contra de todos los males que aquejan a nuestra patria. Con la chalana y la chavela la manifestación universitaria es un grito de guerra, a veces pacífico, que intenta denunciar a los malos actores que dirigen el país. A propósito, este es un año de nuevo gobierno que promete grandes cambios, hasta aquí va el primer trimestre del año que finaliza con el descanso de semana santa y esperemos en Dios todo marcha bien.

## DOS OBSTÁCULOS A LA VOLUNTAD DE DIOS

El récord mundial de los 110 metros con vallas, lo tiene Aries Merritt de EE.UU., con 12.80 segundos. Hay una diferencia de más de tres segundos sobre los cien metros planos (9.58 segundos), que es una eternidad en las carreras de atletismo. Pero no son los 10 metros adicionales lo que hace más lento el paso, son las vallas. Hay diez vallas de 3.5 pies [1.06 m] repartidas a lo largo de la carrera, haciendo más lento el paso de los corredores, ¡incluso si saltan cada una a la perfección!

¿Qué fue lo que dijo el Dios de compasión? Le dijo a Moisés que había visto la miseria de su pueblo, y que tenía planeado liberarlos; un plan que incluía a Moisés (Éxodo 3:7-8, 10).

En este punto, no obstante, Moisés el pastor, se convirtió en Moisés el tímido. Le dijo a Dios: «¿Quién soy yo para que vaya a Faraón, y saque de Egipto a los hijos de Israel?» (Éxodo 3:11). Dios le aseguró a Moisés que Él iría con él. Entonces Moisés le presentó otra preocupación: «Si voy a los Israelitas, y les digo: "El Dios de sus padres me ha enviado a ustedes", tal vez me digan: "¿Cuál es Su nombre?", ¿qué les responderé?» (v. 13).

Nuevamente, Dios calmó a Moisés: «Así dirás a los Israelitas: "El Señor, el Dios de sus padres [...] me ha enviado a ustedes"» (v. 15). Entonces Dios le instruyó a Moisés exactamente lo que debía decir y hacer, ¡y lo que sucedería cuando lo hiciera! Pero Moisés no había terminado de poner objeciones. Guardó sus «vallas» más altas para el último. Primero preguntó: «¿Y si no me creen, ni escuchan mi voz? Porque quizá digan: "No se te ha aparecido el Señor"» (Éxodo 4:1).

El primer obstáculo para conocer y seguir la voluntad de Dios tiene que ver con «ellos». ¿Quiénes son «ellos»? Son las extraordinariamente ambiguas, pero poderosas voces de la duda y el desacuerdo. Son las personas no identificadas cuyas opiniones tememos y cuyo favor nos gustaría obtener. Alguien ha dicho que el deseo de aprobación de los demás puede llevarnos a gastar dinero que no tenemos, para comprar cosas que no necesitamos ¡para impresionar personas que ni siquiera conocemos! Ellos dicen lo que actualmente está de moda, o es aceptable. Son una poderosa influencia anónima. «Ellos» pueden ser intimidatorios, ¿No crees?

Nos gustaría agradecer a Gregg Matte en colaboración con El Centro Network por facilitarnos este artículo.

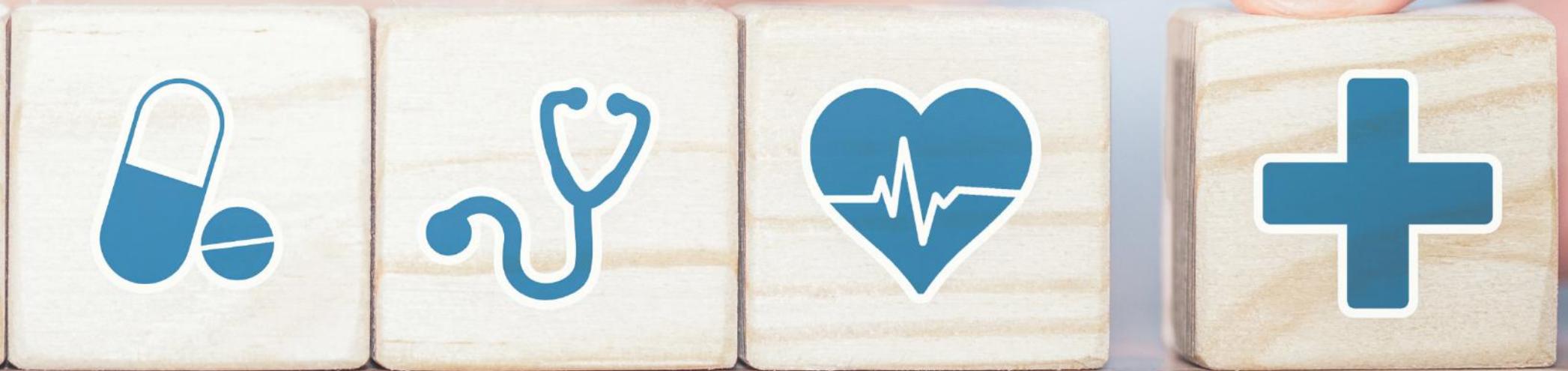


EL ARO

Tu revista...

**PRÓXIMAMENTE  
ESPECIAL  
MÉDICO**

**SEGUNDA EDICIÓN**



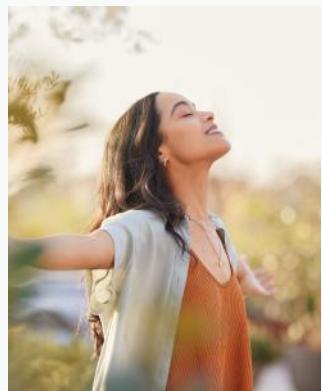
[www.revistaelaro.com](http://www.revistaelaro.com)

## Manteniendo la Calma en la Tormenta: Estrategias para el bienestar emocional en tiempos inciertos

En un mundo lleno de cambios rápidos y desafíos constantes, es fundamental cuidar nuestra salud mental y emocional. En este artículo, exploraremos algunas estrategias efectivas para mantener la calma y el equilibrio emocional durante períodos de incertidumbre.

### Consejos y Estrategias:

- 1. Practicar la atención plena (mindfulness):** Explora técnicas simples de mindfulness, como la respiración consciente y la atención al momento presente, que pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
- 2. Establecer límites saludables:** Aprende a decir "no" cuando sea necesario y establece límites claros en tus relaciones personales y profesionales para proteger tu bienestar emocional.
- 3. Mantener una rutina diaria:** La estructura y la consistencia pueden proporcionar un sentido de estabilidad en tiempos turbulentos. Crea una rutina diaria que incluya tiempo para el trabajo, el ocio, el ejercicio y el descanso.
- 4. Buscar apoyo social:** Conecta con amigos, familiares o grupos de apoyo que puedan ofrecer un oído comprensivo y un sentido de comunidad durante momentos difíciles.



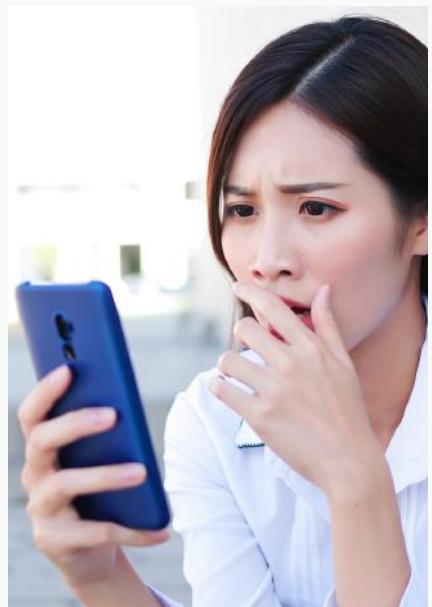
# Consejos

**5. Practicar el autocuidado:** Dedica tiempo regularmente para cuidar de ti mismo, ya sea a través de actividades relajantes como tomar un baño caliente, leer un libro o practicar un hobby que te guste.

**6. Limitar la exposición a las noticias:** Mantente informado, pero evita saturarte con noticias negativas que puedan aumentar la ansiedad. Establece límites en cuanto al tiempo que pasas consumiendo noticias y elige fuentes de información confiables.

**7. Buscar ayuda profesional si es necesario:** No dudes en buscar la ayuda de un terapeuta o consejero si sientes que estás luchando para manejar tus emociones. La terapia puede ser una herramienta invaluable para aprender a enfrentar y superar los desafíos emocionales.

En tiempos de incertidumbre, cuidar nuestra salud mental y emocional es más importante que nunca. Con prácticas como la atención plena, establecer límites saludables y buscar apoyo social, podemos cultivar la resiliencia emocional necesaria para enfrentar cualquier desafío que se nos presente. Recuerda que está bien pedir ayuda cuando la necesites y que siempre hay recursos disponibles para apoyarte en tu viaje hacia el bienestar emocional.



# Desarrollo personal

## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

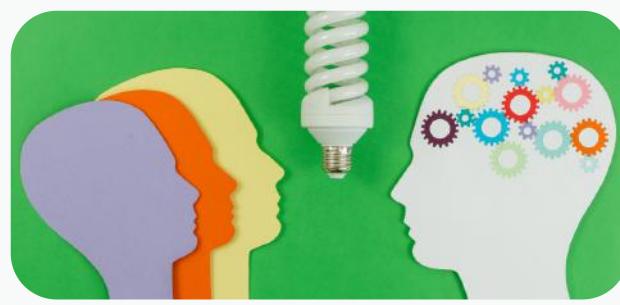
La comunicación efectiva es crucial en todos los aspectos de la vida. Desde las conversaciones cotidianas hasta las relaciones más profundas, una comunicación clara y comprensiva es clave para el éxito y la satisfacción personal.

### Claves para la Comunicación Efectiva:

**1. Escucha Activa:** Presta atención genuina a lo que otros dicen, mostrando interés y evitando distracciones.



**2. Expresión Clara:** Comunica tus ideas de forma clara y directa, utilizando un lenguaje sencillo y evitando ambigüedades.



**3. Empatía:** Ponerte en el lugar de los demás y comprender sus emociones y perspectivas fortalece la conexión interpersonal.



**4. Comunicación No Verbal:** Gestos, postura y contacto visual también comunican, así que sé consciente de ellos.



Al practicar estas habilidades, podemos mejorar nuestras relaciones y enfrentar los desafíos de la vida con confianza y claridad. La comunicación efectiva es fundamental para el éxito personal y profesional.



nickelodeon



# CATÁLOGO



**loba**  
tienda en línea

¡YA  
DISPONIBLE!

<https://wa.me/c/50249570208>

@lobatiendaenlinea

SERVICIOS DE  
**ELECTRÓNICA**  
**REPARACIÓN**  
**PROFESIONAL**

DE:

- TELEVISORES
- HORNOS DE MICROONDAS
- EQUIPOS DE SONIDO
- COMPUTADORAS
- Y MUCHO MÁS..



*Lo mejor en calidad es...*  
**ELECTRÓNICA**  
**HOSPTEL**

Contáctenos

**5777-7988 / 3044-6138**

5ta. Calle Zona 3. A 40 mts. de la  
Escuela Salvador de Oliva. Cobán, A.V.



13

LEIPZIG VS REAL MADRID



14

LAZIO VS BAYERN



14

PSG VS REAL SOCIEDAD



20

INTER VS ATL MADRID



21

NAPOLI VS BARCELONA



21

PORTO VS ARSENAL





## CALENDARIO COBÁN IMPERIAL



Coatepeque FC  
SAB, 17/2



Malacateco  
VIE, 23/2



Comunicaciones  
MAR, 27/2



Xelajú MC  
SAB, 2/3



**ANÚNCIESE**

**CON  
NOSOTROS**

**LLEGUE A MÁS**

*y sea parte de la única Revista  
Digital de las Verapaces...*



**4944-3545**

[www.revistaelaro.com](http://www.revistaelaro.com)